**一 周 带 量 食 谱 2023.2.27——2023.3.3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星 期** | **早 点** | **午 餐** | **午 点** | **膳食量（单位：克）** | | | | |
| **荤菜** | **蔬菜** | **豆制品** | **粮食** | **其他** |
| **一** | 牛奶  各色糕点 | 糖醋排骨  莴苣炒鱼豆腐  菠菜木耳汤 | 菜末烂面  水 果 | 排骨：70g  鱼豆腐：20g | 菠菜：45g  莴苣：60g  木耳：1g |  | 米：60g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 肉米炖鸡蛋  胡萝卜青椒炒腰花，白菜面筋汤 | 七彩疙瘩汤    水 果 | 肉米：20g  腰花：30g  鸡蛋：30g | 胡萝卜：45g青菜：10g  白菜：30g  青椒：15g |  | 米：60g  油面筋：2g  面疙瘩：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 红烧面筋  菜肉咸饭  荠菜鸡蛋汤 | 燕麦粥  水 果 | 肉米：40g  鸡蛋：10g  咸肉：10g | 青菜：35g 荠菜：30g  胡萝卜：15g  花生：5g | 水面筋：30g | 米：60g  燕麦：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 蜜汁狮子头  炒西蓝花  金针菇肥牛汤 | 玉米糊  刀切包  水 果 | 肉米：40g  肥牛：20g | 金针菇：25g  西蓝花：60g |  | 米：60g  刀切包：20g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 可乐鸡翅  香干西芹炒里脊  生菜汤 | 烧 麦  水 果 | 鸡翅：40g  里脊肉：20g | 西芹：50g  生菜：40g |  | 米：60g  烧麦：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |